

附件 1

关于“善育在亭湖”品牌建设 0-1 岁婴幼儿家庭 100 小时免费综合服务 实施方案（试行）

为切实推动《关于“善育在亭湖”品牌建设的若干措施》落实落细，精准满足 0-1 岁婴幼儿家庭个性化、订单式服务需求，制订本实施方案。

一、服务对象

辖区内常住 0-1 岁婴幼儿家庭成员

二、服务形式

采用“线上+线下”融合模式开展服务，公众可关注“亭湖妇幼健康”公众号，点击服务模块。

我区 0-1 岁婴幼儿家庭年内可免费享受 100 小时免费综合服务。（其中包括 64 小时的母婴课程服务和 36 小时的家政服务，单次服务时长 1 小时）每周在亭湖区托育综合服务指导中心（地址：亭湖区跃进路 1 号）安排不同主题的线下课程。家政服务由平台派单，专业人员上门服务。

三、服务内容

（一）课程服务

1. 产后康复课程

(1) 产后生理变化及恢复

具体课程：《母乳喂养》《产后乳房的科学护理》《产后护理要点》《产褥期管理》《产后中医保健》

(2) 产后情绪调节

具体课程：《产后情绪的科学认知》《营养与运动对情绪的改善》《产妇的情绪放松与呼吸训练》《家庭成员与产妇的沟通技巧》

2. 产妇保健课程

(1) 产妇营养与膳食指导

具体课程：《产后营养知识》《产后平衡膳食》《产后必须关注的“黄金营养素”》《产后4周食谱计划》《哺乳期营养与催乳食谱》《月子餐制作》

(2) 产后运动康复

具体课程：《产后康复的关键阶段》《产后尿失禁康复》《产后腹直肌修复》《慢性盆腔痛科学应对》《产后瑜伽形体修复》

3. 婴幼儿保育保健课程

(1) 婴幼儿基础生理知识

具体课程：《婴幼儿体格生长特点》《婴幼儿期营养需求》《婴幼儿的预防接种》《婴幼儿心理发育特点》

(2) 婴幼儿健康监测

具体课程：《婴幼儿生长指标的监测》《婴幼儿体格发育规律》《婴幼儿常见疾病的观察与处理》《婴幼儿常见传染病预防

与应对》

（3）婴幼儿营养照护

具体课程：《婴幼儿消化道功能特点与喂养要点》《婴幼儿配方奶喂养与混合喂养》《婴幼儿母乳喂养要点》《婴幼儿辅食添加原则和技巧》《婴幼儿营养素补充与均衡膳食》

4. 婴幼儿生活照护课程

（1）新生儿照护（0-3个月）

具体课程：《新生儿日常护理要点及常见问题应对》《母乳喂养技巧与常见问题解决》《配方奶选择、冲调及奶瓶喂养、消毒技巧》《新生儿睡眠环境营造及哄睡技巧》《新生儿抚触及脐带、臀部护理》《新生儿安抚技巧》《新生儿常见安全隐患预防及应急处理》

（2）婴儿期照护（4-8个月）

具体课程：《辅食选择及制作》《婴幼儿习惯培养技巧》《婴幼儿大运动发展》《婴幼儿精细动作发展》《婴幼儿语言启蒙》《婴幼儿常见安全隐患预防及应急处理》

（3）学步期照护（9-12个月）

具体课程：《学步鞋选择及学步安全防护》《培养宝宝独立进食能力》《幼儿如厕训练》《学步期常见安全隐患预防及应急处理》《常见疾病护理方法》《分离焦虑科学应对》《宝宝成长记录》

（二）家政服务

1.日常清洁：包括地面清扫、物品收纳整理。（每次1个工时）

2.烹饪膳食：家庭日常烧饭。（每次1个工时）

3.家电清洁：空调清洗或油烟机清洗。（每次折算3个工时）

四、实施时间

2025年3月1日起，试行2年。

五、咨询电话

产后康复、产后保健、婴幼儿保健课程咨询电话：
0515-81662805、81662815。

婴幼儿生活照护课程咨询电话：0515-68552846。

家政服务咨询电话：0515-88848888。